Есть — не есть: что происходит с телом, если лечь спать голодным

Татьяна Мележик

20:20, 11.06.23 303к 4 мин

Что будет с телом, если лечь спать натощак? / Фото: Pexels

Всем известна фраза "лучше не есть после шести вечера". Многие люди придерживаются этого правила, особенно когда пытаются похудеть. Но может ли сон натощак плохо повлиять на самочувствие? Можно ли спать голодным — читайте в материале TCH.ua.

Если перед тем, как ложиться спать, вы чувствуете ворчание и дискомфорт в животе, что нужно делать в такой ситуации? Как и с другими оздоровительными темами, ответы о диете и сне не универсальны. Чтобы узнать, как правильно поступить, следует копать гораздо глубже, учитывая индивидуальные потребности своего организма.

Можно ли ложиться спать, когда голоден

Конечно это нормально, ложиться спать натощак. Существует множество причин, по которым человек может остаться без ужина. В частности:

- *соблюдение соответствующих графиков приема пищи* – важно, как часто человек питается, если в течение дня было три полноценных блюда и перекусы между ними, ужинать не обязательно;
- *уменьшение количества калорий, которые были употреблены в течение дня* — если соблюдать правила, то перед сном точно невозможно столкнуться с чувством голода, но нужно понимать, почему человек воздерживается от похода в холодильник поздно вечером;
- *соблюдение интервального голодания* – если человек соблюдает эту диету, то часто пропускает завтрак, обед или ужин. На качестве сна это никак не отражается.

Когда нужно есть перед сном

Здесь снова нужно обратить внимание, что все индивидуально. Есть определенные ситуации, когда на сон может воздействовать расстройство пищевого поведения. Также в некоторых случаях недостаточное количество сна может спровоцировать проблемы с пищеварением.

- *жизнь в стрессе или недосыпание* – если существует дефицит сна, то организм начнет выделять больше белка грелина, который будет стимулировать перед сном аппетит;
- *недоедание* — дефицит питательных веществ и жестокие диеты могут стать причиной расстройства сна, поэтому часто человеку нужно в таком случае получать определенную порцию еды вечером.

Если вы чувствуете, что голод ночью плохо влияет на качество вашей жизни, нужно обратиться к сомнологу или диетологу.

Сон натощак: есть ли побочные эффекты

Сон натощак / Фото: Pexels

Некоторые люди пытаются избегать перекусов перед сном, опасаясь, что они отрицательно скажутся на весе. Однако дискомфорт, вызывающий голод ночью, может повлиять на развитие настороженности мозга и усложнить отдых. Поэтому утром такой человек может чувствовать себя вялым и уставшим.

Со своей стороны **дефицит сна** препятствует расслаблению той части мозга, отвечающей за регулирование аппетита. Поэтому увеличивается тяга к разнообразным калорийным продуктам. Такие данные **показали** исследование в 2013 году. Учеными было обнаружено, что из-за истощения провоцируется желание что-то съесть, поэтому идет прибавка веса. Поэтому лучше в течение всего дня перекусывать низкокалорийной пищей, а не утолять голод пастой или пиццей в конце дня.

Еще одни исследования 2015 **показали**, что люди, страдающие диабетом 1 типа и пациенты с нарушением накопления гликогена, не могут отказаться от перекусов ночью. Этот вопрос отвечает за сохранение жизни. Согласно этому исследованию, продукты, употребляемые такими людьми перед сном, помогают мышцам лучше перерабатывать белок и улучшать работу обменных процессов и сердца.

Не рекомендуется сон натощак и тем, кто хочет нарастить мышечную массу. Если существует длительный дефицит питательных веществ, он запускает процесс расщепления мышц. Согласно **исследованиям**, если принимать перед сном белковую пищу, можно набрать массу, особенно если сочетать перекус и физические нагрузки.

Кому от вечерних перекусов лучше отказаться

Мы разобрались, что для некоторых пища перед сном необходима, однако для других людей она может иметь негативные последствия. **Исследование**, проведенное в Японии, отслеживая состояние участников в период с 2009 по 2014 год, выявило, что существует связь между метаболическим синдромом (дислипидемией) и ночным питанием. То есть пища, употребленная перед сном, может повысить риск развития диабета и негативно повлиять на уровень холестерина.

Согласно другому **исследованию** существует прямая связь между ожирением и поздним приемом пищи. И связано это не столько с тем, что человек ест поздним вечером, а с калорийностью блюд и пропусканием завтрака.

Ложась спать на полный желудок, можно столкнуться с еще одной проблемой — изжогой. А это может препятствовать полноценному отдыху.

Что делать, чтобы быть здоровым

Можно ли есть перед сном / Фото: Pexels

Если взять за основу разные исследования, можно построить здоровый план питания:

- В течение дня лучше избегать пропуска приема пищи — тогда перед сном не будет ощущения голода;
- Выбирать лучше только здоровую пищу – простые и питательные вещества легко перерабатываются нашим организмом даже во время его отдыха;
- Лучше есть чаще, но сократить размер порций – утолять голод лучше меньшими порциями, так тело будет сжигать ночью жир, а не мышцы.

Что есть перед сном

Если вы часто чувствуете перед сном голод, есть несколько вариантов полезной пищи:

- цельные зерна — овсянка, тосты из цельнозернового хлеба;
- продукты с триптофаном – эта аминокислота улучшает качество сна (индюшиное мясо, рыба, курятина, орехи и яйца).

При этом следует избегать жирной и жареной пищи, очень соленых или острых перекусов. Также следует ограничить потребление жидкости, чтобы потом не пришлось прерывать сон.

НОВОСТИ ПАРТНЕРОВ

Похожие темы:

ДИЕТА СОВЕТЫ

Больше по теме **ДИЕТА**

Как убрать низ живота: эффективные упражнения и советы по питанию 20:23, 11.08.23 2379

Омолаживание организма: как за восемь недель уменьшить свой биологический возраст на 5 лет 09:30, 11.08.23 5960

20:20, 11.06.23 303к

ЦІКАВИНКИ

Курьезы **Какие люди живут дольше – полные или худые: вы будете удивлены** 23:17, 16.08.23 319к

Курьезы **Лукашенко наконец спел свою песню для Путина: помогла нейросеть (видео)** 23:09, 16.08.23 886

Курьезы **Какую максимальную температуру может выдержать человеческое тело: новое исследование ученых** 21:25, 16.08.23 39к

В ТРЕНДЕ

1 Трансферное окно-2023: все о летних переходах в футбольных топ-лигах и УПЛ 12:35, 16.08.23 64к

2 Российские телеграмм-каналы распространяют информацию, что "Путин принял решение взорвать Запорожскую АЭС" 11:15, 16.08.23 74к

3 Минимальные пенсии в Украине "заморозили": названа сумма 10:58, 16.08.23 53к

4 Таропрогноз на 14-20 августа 2023: что карты нам предвещают 06:55, 16.08.23 44к

5 Повестка в почтовом ящике: к чему обязывает и что грозит в случае неявки 12:55, 16.08.23 42к

6 Владения короля: семь знаменитых дворцов Чарльза III 13:15, 16.08.23 32к

Вимкніть AdBlock Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими

СЛЕДУЮЩАЯ ПУБЛИКАЦИЯ

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Почему не стоит спать с домашними питомцами: ответ ученых 23:32, 16.08.23 66к

Поддержка крепнет: к декларации G7 о гарантиях безопасности для Украины присоединилась еще одна страна 23:27, 16.08.23 131

Манчестер Сити – Севилья – 1:1: онлайн-трансляция матча за Суперкубок УЕФА 23:26, 16.08.23 3901

Целебные свойства баклажанов, кому нельзя есть синенькие 23:21, 16.08.23 80к

Первое гражданское судно прошло через новый гумкоридор: почему это важно 23:17, 16.08.23 104

Вимкніть AdBlock Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими

Какие люди живут дольше – полные или худые: вы будете удивлены 23:17, 16.08.23 319к

Лукашенко наконец спел свою песню для Путина: помогла нейросеть (видео) 23:09, 16.08.23 886

Что звезды нам пророчат: гороскоп на 14-20 августа 2023 года 23:05, 16.08.23 82к

На Закарпатье мужчина отказался от мобилизации, потому что у него есть двое детей: как наказали уклониста 23:02, 16.08.23 751

Серия отравлений выехавших россиян: расследователи установили, кого из журналистов и активистов преследуют за границей 22:57, 16.08.23 589

Вимкніть AdBlock Реклама допомагає нам робити новини якіснішими та цікавішими

Задушила и хотела совершить самоубийство: в Новой Зеландии мать признали виновной в убийстве трех дочерей 22:53, 16.08.23

Уволят ли Залужного: в Минобороны прокомментировали скандальную статью Newsweek 22:39, 16.08.23 3834

Российские диверсанты предпринимают попытки проникать в Украину: представитель ГПСУ назвал самое опасное направление 22:33, 16.08.23 1601

В Польше мужчина, 10 лет скрывавшийся от полиции, захотел сесть в тюрьму: как он это объяснил 22:32, 16.08.23 724

Когда лучше копать картофель в 2023 году, чтоб он хорошо хранился 22:31, 16.08.23 39к

Как избавиться от мух в доме: проверенный французский метод 22:27, 16.08.23 44к

Почему нельзя спать с открытым окном: даже летом 22:24, 16.08.23 404к

Сливовое варенье – густое, вкусное и очень полезное: какие плоды выбирать, сколько и как варить 22:13, 16.08.23 49к

В Киеве посреди улицы нашли мертвыми двух 12-летних девочек: полиция рассказала подробности трагедии 22:12, 16.08.23 2649

Большая мобилизация Путина: Кремль может готовить провокацию на Курской АЭС, чтобы закалить россиян 22:01, 16.08.23 1445

Вручение повесток в Украине: кто работает в военкоматах и что им не стоит говорить 22:01, 16.08.23 75к

Преображение Господне 2023 года: когда верующие святят яблоки, история праздника и народные традиции 21:58, 16.08.23 8835

В Одессе поклонница "русского мира" в должности главы банка скрыла более 100 млн грн налога 21:55, 16.08.23 1103

Залужный встретился с американским генералом Каволи и британским адмиралом Радакином: о чем шла речь 21:52, 16.08.23 1093

В Беларуси зарегистрировали группу "Вагнера" как образовательную организацию: все детали 21:49, 16.08.23

В России в колонии внезапно скончался еще один генерал: он ремонтировал резиденцию Путина 21:47, 16.08.23 2810

Почему губки для мытья посуды разного цвета: вы точно этого не знали 21:34, 16.08.23 277к

Вызов мировым экономикам: в МИДе объяснили, почему Украина должна быть приглашена на саммит G-20 в Индии 21:33, 16.08.23 771

Какую максимальную температуру может выдержать человеческое тело: новое исследование ученых 21:25, 16.08.23 39к

Выпуск ТСН 19:30 за 16 августа 2023 | Новости Украины 21:24, 16.08.23

Как почистить решетку газовой плиты: универсальные средства, которые действительно работают 21:22, 16.08.23 46к

Быстрый интересный тест: изображение, которое вы увидите первым, расскажет, коварны вы или откровенны 21:16, 16.08.23 42к

Заключенной в РФ крымской татарке Умеровой назначили психиатрическую экспертизу: она написала письмо Зеленскому 21:14, 16.08.23 841

Почему японцы не пахнут потом, не любят духи и не едят много мяса 21:08, 16.08.23 304к

Зеленский после визита на передовую провел заседание Ставки: о каких задачах говорил президент 21:02, 16.08.23 727

Готова ли РФ к переговорам и какая позиция союзников Украины: в МИД дали ответ 20:49, 16.08.23 1729

Россияне совершают очередную ошибку: военный эксперт о неожиданном ударе ВСУ 20:30, 16.08.23 3649

Манчестер Сити – Севилья: где смотреть и ставки букмекеров на матч за Суперкубок УЕФА 20:30, 16.08.23 8382

В Индии рассказали, почему не пригласили Украину на саммит G-20 20:26, 16.08.23 6870

Каждый "вброс" имеет цель: Юсов процитировал Булгакова и предупредил украинцев об информационных операциях РФ 20:25, 16.08.23 1118

Ни в коем случае не делайте так: ошибки в умывании, из-за которых кожа стареет раньше времени 20:21, 16.08.23 1940

В Киеве заметили длинную очередь к метро: что произошло 20:08, 16.08.23 8383

Когда закончится война: в ГУР прокомментировали, чего ожидать украинцам 20:04, 16.08.23 10к

Трагедия в Киеве: две несовершеннолетние девушки погибли при падении с высоты 20:03, 16.08.23 3254

200 км линией фронта: волонтеры «Украинской команды» привезли помощь 6 воинским подразделениям на передовой 19:53, 16.08.23

"Много нервничал и не дотянул до пенсии": в России умер экс-зам Шойгу, командовавший оккупантами в Украине 19:49, 16.08.23 2862

"Это не моя война, не я ее придумал": как в Украине уклонисты спорят в судах и попадают в тюрьму 19:45, 16.08.23 5114

Наступление ВСУ на Запорожье: появилось видео стрелкового боя в окрестностях села Роботино 19:42, 16.08.23 2452

"Украинцы ждут освобождения": в ГУР прокомментировали "выборы" на оккупированных территориях 19:37, 16.08.23 668

ТСН.19:30 – прямая онлайн-трансляция итогового вечернего выпуска новостей за 16 августа 19:30, 16.08.23 603

Визуально добавят возраст: о каких украшениях лучше забыть 19:27, 16.08.23 1488

Верещук рассказала, возглавит ли Минобороны 19:25, 16.08.23 2641

БОЛЬШЕ НОВОСТЕЙ